

SKŁADNIKI

1 opakowanie Szynclia Roślinnego Garden Gourmet

150 g mieszanki pomidorów

Oliwa z oliwek

2 tortille marchewkowe

2 do 3 łyżek (wegańskiego) serka śmietankowego

50 g rukoli

1 cytryna

sól i pieprz



Dzięki tej warzywnej tortilli ze Szyncliem Roślinnym Garden Gourmet odkryjesz nowe danie wegańskie na obiad! A może także na kolację, podwieczorek lub szybki lunch? Na każdą z tych okazji sprawdzi się doskonale, dzięki swojemu uniwersalnemu smakowi i łatwości wykonania. Taka tortilla wegetariańska może Ci także towarzyszyć w drodze do pracy, ponieważ świetnie nadaje się na wynos. Dłużej nie zwlekaj i już teraz wypróbuj ten przepis wegański, który z dużym prawdopodobieństwem zagości na stałe w Twoim jadłospisie!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj pomidora

Umyj pomidora pod bieżącą wodą i dokładnie go osusz. Usuń zieloną część. Następnie pokrój warzywo w plasterki o niewielkiej grubości i odłóż na bok.

2. Przygotuj rukolę

Umyj rukolę pod bieżącą wodę i wyłóż na podwójną warstwę ręcznika papierowego. Na wierzch połóż kolejną warstwę ręcznika. Lekko dociśnij, tak aby papier odciągnął nadmiar wilgoci i odłóż rukolę na bok.

3. Podgrzej tortillę

Podgrzewaj tortillę na gorącej, suchej patelni przez chwilę aż do momentu uzyskania jasnożółtego koloru. Alternatywnie możesz także podpiec tortillę w piekarniku, jednak pamiętaj o tym, aby nie robić tego zbyt długo. W przeciwnym razie placek zrobi się suchy i łamliwy, co sprawi, że nie będziesz w stanie zwinąć tortilli.

4. Szyncl roślinny Garden Gourmet usmaż na patelni

Usmaż Szynclia Roślinnego Garden Gourmet na patelni zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Podsmażaj z obu stron na oliwie z oliwek, do momentu aż będzie chrupiący. Alternatywnie wegański szyncl może także zostać podpieczony w piekarniku, np. w trakcie podgrzewania tortilli, co łącznie zajmie Ci 7-9 minut. To danie wegańskie doskonale smakuje także przygotowane we frytkownicy beztłuszczowej, co trwa tylko 5-7 minut.

5. Wypełnij tortillę

Wyłóż serek śmietankowy na tortillę i rozprowadź go równomiernie. Na wierzchu ułóż wcześniej przygotowane pomidory i rukolę. Dopraw całość solą i pieprzem oraz skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Pamiętaj jednak, aby nie przesadzić z ilością przypraw, ponieważ sam Szyncl Roślinny Garden Gourmet jest bardzo aromatyczny.

6. Nałóż na talerz i delektuj się

Ciepły Szyncl Roślinny pokrój w plastry o szerokości około jednego centymetra. Rozłóż kawałki równomiernie na rukoli. Zwin tortille. Podawaj na ciepło w całości lub pokrój tortillę na mniejsze części i spakuj do lunchboxa na wynos.

Pyszne danie wegetariańskie gotowe! Zjedz je w domu lub pracy lub szkole. Smacznego!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL